



Conozca las señales de su corazón

Prepárese y prevenga incidentes.

No espere. Conozca las señales de advertencia de un ataque cardíaco.

Los ataques cardíacos le ocurren a más de 1 millón de estadounidenses cada año y son una de las principales causas de muerte de hombres y mujeres. Un ataque cardíaco ocurre cuando el flujo de sangre al corazón se bloquea y una sección del músculo cardíaco no puede recibir suficiente oxígeno.

Un ataque cardíaco es una emergencia y debe tomarse en serio. **Si usted o alguien que conoce podría estar sufriendo un ataque cardíaco, debe llamar al 9-1-1 de inmediato.** Conocer las señales de advertencia y llegar rápidamente al hospital puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

A veces, un ataque cardíaco ocurre repentinamente y se vuelve grave como se ve en las películas. Pero la mayoría comienza gradualmente y es menos evidente que alguien que se agarra el brazo izquierdo y se cae.

Fuente: Asociación Americana del Corazón, 2020



Página 3

¿Cuánta azúcar es demasiado?



Página 4

¡Haga una receta de desayuno con anticipación!

Cinco señales comunes de advertencia de un ataque cardíaco son:

- Dolor o presión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Sentirse mareado o aturdido
- Dolor de mandíbula, cuello o espalda
- Dolor en el brazo o el hombro

El dolor de pecho es la señal más común tanto en mujeres como en hombres, pero es más probable que las mujeres presenten algunos de los síntomas menos conocidos, como náuseas, dolor en la parte alta de la espalda o sensación de cansancio extremo.

Es importante llamar al 9-1-1 aunque no esté seguro de que se trata de un ataque cardíaco.

Muchas personas temen a una “falsa alarma” y esperan demasiado para llamar a una ambulancia. Si actúa rápidamente, puede salvar una vida, ¡tal vez incluso la suya!



¡Un consejo para salvar vidas!



Pasos sencillos para la salud del corazón

Los profesionales de la salud han desarrollado el Plan del corazón saludable de Mayo Clinic. Al igual que Fresh Conversations, el plan se basa en dar pequeños pasos hacia grandes resultados.

Para empezar rápidamente a mejorar la salud del corazón:

- ♥ Coma 5. No se preocupe tanto por los alimentos que no debe comer; concéntrese en comer cinco o más porciones de frutas y verduras al día.
- ♥ Muévase 10. Añada al menos 10 minutos de actividad física de moderada a intensa a lo que hace todos los días.
- ♥ Duerma 8. Un sueño de calidad es bueno para el corazón. Duerma 8 horas.

Reduzca el riesgo de ataque cardíaco

Llevar una vida saludable para el corazón es la mejor defensa para prevenir un ataque cardíaco. Algunas de las principales medidas que puede tomar para reducir el riesgo son:

Dejar de fumar.

- ♥ Quitline Iowa puede ayudarlo. 1-800-QUIT-NOW **Bajar la presión arterial alta y el colesterol.**

- ♥ Hable con su médico sobre sus valores.

Comer alimentos saludables.

- ♥ Limite los dulces y las bebidas azucaradas, las carnes con alto contenido de grasa y los alimentos salados.

- ♥ ¡Coma muchas frutas y verduras!

Manténgase físicamente activo.

- ♥ Intente mover más su cuerpo.



Fuente:

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/my-life-check--lifes-simple-7>

Los "Life's Simple 7" de la Asociación Americana del Corazón



Dejar de fumar



Mantenerse activo



Controlar el colesterol



Controlar la presión arterial



Comer sano



Bajar de peso



Reducir el azúcar en sangre

¡VAMOS! Según Mayo Clinic, los estudios han descubierto que solo 60 a 90 minutos a la semana de actividad física pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca hasta en un 50 por ciento. ¡Eso es un gran beneficio!

Siéntese menos para una mejor salud

Los adultos que permanecen menos tiempo sentados y hacen algo de actividad aeróbica obtienen beneficios para la salud. ¡Es una gran noticia!

Cuando usted se mueve, quema más calorías y obtiene un impulso de energía. Y hay más beneficios. La actividad física que lo ayuda a mantener la fuerza muscular y la capacidad de movimiento; también es buena para la salud mental.

¿Lo motivan los resultados rápidos? Las investigaciones demuestran que algunos beneficios de salud comienzan inmediatamente después de que usted se empieza a mover. Por lo tanto, permanezca activo durante todo el día, aunque sea por unos pocos minutos. ¡Merece la pena el esfuerzo!

Ser activo. ¡Come sano!

Este mes, tomaré medidas al...



Fresh Conversations es desarrollado por: Departamento de Salud Pública de Iowa idph.iowa.gov/inn
Departamento de Envejecimiento de Iowa iowaaging.gov

Los azúcares se suman

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Las PAUTAS DIETÉTICAS recomiendan que los estadounidenses no consuman más del 10% de sus calorías diarias de azúcares añadidos para reducir el riesgo de enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas.

¿Qué pasa con los azúcares añadidos?

Los estadounidenses consumen 17 cucharaditas de azúcares añadidos al día en promedio (más de un tercio de taza). El azúcar, de una forma u otra, se agrega a una gran variedad de **alimentos procesados**, desde bebidas hasta galletas, dulces, helados, yogur, panes y salsas y condimentos aparentemente sabrosos, como el ketchup y la salsa de tomate.

Esto es un problema de salud porque nuestro cuerpo prefiere digerir pequeñas cantidades de azúcares que se encuentran naturalmente en los alimentos. El cuerpo no maneja muy bien los productos con grandes cantidades de azúcar refinado. Convierte el exceso de azúcar en pequeñas partículas densas de grasa, que contribuyen a la enfermedad cardíaca.

¿Qué pasa con el azúcar en la fruta?

Las frutas y verduras tienen azúcares naturales. Es una de las razones por las que saben bien, especialmente las frutas de sabor dulce como las uvas y los melocotones. Pero junto con la dulzura vienen vitaminas y minerales nutritivos. También tienen fibra que ralentiza la liberación de azúcares en el torrente sanguíneo, y la fibra tiende a llenarnos.

Los azúcares totales incluyen los azúcares presentes de forma natural en los alimentos y bebidas, como la fruta y la leche, y cualquier azúcar añadido en el producto.

Los azúcares añadidos son todos los azúcares añadidos durante el procesamiento del producto alimenticio. Puede haber varios tipos de azúcar añadido en un producto.

Por ejemplo, el yogur de vainilla contiene azúcar que se encuentra naturalmente en la leche, además de los azúcares añadidos utilizados para endulzarlo.

Los azúcares se miden en gramos (g). Para convertir gramos en información útil, utilice esta fórmula: 4 gramos de azúcar = 1 cucharadita.

También hay un valor porcentual diario de referencia (% VD) para que sepa si la cantidad de azúcar añadido es alto o bajo.



Los sonidos con una frecuencia constante se conocen como RUIDO ROSA. Mejoran la calidad del sueño al ralentizar y regular las ondas cerebrales, para que se despierte descansado. Los sonidos naturales, como la lluvia que cae y los sonidos del viento o del océano, están en la categoría de ruido rosa.

Dormir para mejorar la salud del corazón

Un nuevo estudio demuestra que los patrones de sueño saludables se asociaron con una reducción de aproximadamente un tercio del riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, incluso entre aquellos con alto riesgo genético.

Según un estudio las personas que obtuvieron una puntuación de 5 sobre 5 en conductas de sueño saludables tenían un 35% menos de riesgo de incidentes por enfermedad cardiovascular, un 34% menos de riesgo de enfermedad coronaria y un 34% menos de riesgo de accidente cerebrovascular, en comparación con aquellas que informaron ninguna o solo una de estas conductas de sueño saludables.

Las cinco conductas incluyeron:

- Cronotipo matutino (prefiere levantarse temprano e irse a dormir temprano)
- Duerme de 7 a 8 horas al día,
- Nunca o raramente tiene insomnio,
- No ronca
- No tiene somnolencia diurna excesiva frecuente

Fuente: <https://www.nutritionletter.tufts.edu/special-reports/added-sugars-the-facts-about-caloric-sweeteners/>

Fuente: <https://www.medscape.com/viewarticle/923148>

¿Necesitas ayuda para encontrar una despensa de alimentos, comidas calientes gratuitas o un jardín comunitario? Llama al 2-1-1 para obtener los recursos disponibles en su área.



Avena remojada



Porción para 1, 1 envase, \$0.58 por porción

Ingredientes de la variante de mantequilla de cacahuete:

- 1/3 de taza de avena arrollada o de cocción rápida
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
- 1/3 de taza de leche
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de miel

Ingredientes de la variante de calabaza:

- 1/3 de taza de avena arrollada o de cocción rápida
- 1/3 de taza de puré de calabaza
- 1/3 de taza de leche
- 1/2 cucharadita de canela
- 2 cucharaditas de azúcar moreno envasado

Instrucciones:

1. Vierta todos los ingredientes en un recipiente pequeño (tamaño de 1 a 2 tazas) con una tapa que quede bien colocada.
2. Revuelva hasta que todos los ingredientes estén mezclados.
3. Selle el recipiente con una tapa. Conserve en el refrigerador durante la noche.
4. Sirva en el desayuno por la mañana con fruta picada o nueces, si lo desea.

Añada 1 cucharadita de semillas de chía para añadir grasas y fibra saludables. ¡También siéntase libre de reemplazar los ingredientes para hacer nuevas combinaciones de sabores!

Información nutricional (por porción): 190 calorías, 2.5 gramos de grasa, 39 gramos de carbohidratos, 6 gramos de fibra, 7 gramos de proteína, 40 miligramos de sodio

Búsqueda de palabras

J	Z	O	Z	U	W	Q	Y	Y	H	K	D	actividad
C	T	C	N	B	M	P	A	U	T	A	S	añadido
T	O	Z	C	L	O	Z	E	X	H	R	J	aeróbico
E	G	R	T	T	V	Y	A	V	K	I	U	ataque
E	U	V	A	P	E	W	Z	Q	F	C	X	chía
Q	A	Q	V	Z	R	T	Ú	I	K	U	D	frutas
J	V	H	A	A	Ó	O	C	N	F	D	F	pautas
P	T	B	N	T	U	N	A	G	P	E	V	corazón
X	A	B	N	U	A	I	R	N	F	R	T	mover
Z	M	S	M	U	K	C	U	W	Q	O	X	ruido
B	K	B	O	O	G	P	A	S	N	J	W	avena
W	R	G	L	S	Z	G	G	S	K	C	N	rosa
Y	V	X	L	I	L	B	V	P	O	P	K	reducir
V	W	G	U	R	W	A	I	K	E	R	M	riesgo
A	N	E	V	A	K	E	T	L	A	W	I	dormir
O	C	U	F	Y	O	O	A	Ñ	A	F	E	pasos
K	S	A	L	R	G	P	A	N	Í	W	S	azúcar
F	Q	C	N	S	L	D	Y	J	H	W	X	
X	V	T	E	S	I	M	U	I	C	O	I	
P	V	I	Z	D	O	R	M	I	R	C	S	
Y	R	V	O	C	I	B	Ó	R	E	A	Q	
F	Q	I	V	U	C	F	Q	B	T	Z	O	
E	X	D	K	A	I	E	Z	U	M	N	Z	
I	Q	A	G	P	Y	R	R	T	I	G	S	
H	J	D	R	M	U	F	E	C	V	J	I	
B	R	V	N	J	B	R	H	N	G	B	C	
R	M	D	O	V	U	J	Q	S	Z	D	L	
D	U	B	K	I	U	J	Z	Z	I	B	L	
O	L	B	D	H	W	B	B	J	M	D	Q	
D	Q	O	T	O	K	I	V	P	A	Q	G	

Esta receta procede de Iowa State University Extension and Outreach. Para obtener más recursos como este, visite el sitio web Spend Smart. Eat Smart, en <http://spendsmart.extension.iastate.edu>. Spend Smart. Eat Smart., es una marca registrada de la Universidad Estatal de Iowa.